

FOLHETO INFORMATIVO: INFORMAÇÃO PARA O UTILIZADOR

Novofem comprimidos revestidos por película

Estradiol e acetato de noretisterona

Leia atentamente todo este folheto antes de tomar este medicamento.

Conserve este folheto. Pode ter necessidade de o reler.

Caso ainda tenha dúvidas, fale com o seu médico ou farmacêutico.

Este medicamento foi receitado para si. Não deve dá-lo a outros; o medicamento pode ser-lhes prejudicial mesmo que apresentem os mesmos sintomas.

Se algum dos efeitos secundários se agravar ou se detetar quaisquer efeitos secundários não mencionados neste folheto, informe o seu médico ou farmacêutico.

Neste folheto:

O que é Novofem e para que é utilizado

Antes de tomar Novofem

Como tomar Novofem

Efeitos secundários possíveis

Como conservar Novofem

6. Outras informações

1. O que é Novofem e para que é utilizado

Novofem é uma Terapêutica Hormonal de Substituição (THS) sequencial combinada que é tomada todos os dias sem interrupção. Novofem está indicado em mulheres na pós-menopausa com pelo menos 6 meses desde a sua última menstruação natural.

Novofem contém 2 hormonas, um estrogénio (estradiol) e um progestagénio (acetato de noretisterona). O estradiol no Novofem é idêntico ao estradiol produzido nos ovários da mulher e é classificado como um estrogénio natural. O acetato de noretisterona é um progestagénio sintético, que atua de forma semelhante à progesterona, outra hormona sexual feminina importante.

Novofem está indicado:

Para alívio de sintomas desagradáveis da menopausa como afrontamentos, suores noturnos e secura vaginal, em mulheres na fase pós-menopausa que ainda tenham o útero.

Para a prevenção da osteoporose (diminuição da densidade dos ossos), em mulheres na fase pós-menopausa que tenham um risco acrescido de futuras fraturas e que não possam tomar outros medicamentos para este fim.

A experiência de tratamento de mulheres com idades superiores a 65 anos é limitada.

2. ANTES DE tomar Novofem

Consultas Médicas de Rotina

A utilização de THS apresenta riscos que deverão ser considerados aquando da decisão de iniciar ou de continuar o tratamento.

Antes de iniciar (ou reiniciar) o tratamento com THS, o seu médico deverá questionar sobre a sua história clínica pessoal e familiar. O seu médico pode decidir examinar as suas mamas e/ou o seu abdómen, e poderá efetuar um exame interno – mas apenas se estes exames forem necessários no seu caso, ou se tiver alguma preocupação em especial.

Uma vez que tenha iniciado Novofem, deve procurar o seu médico para realizar exames médicos periódicos (pelo menos uma vez por ano). Nestas avaliações periódicas, o seu médico pode informá-la sobre os benefícios e os riscos de continuar o tratamento com Novofem.

Além das consultas médicas periódicas com o seu médico, assegure-se que:

Examina regularmente as suas mamas verificando a existência de quaisquer alterações, tais como covas ou depressões na pele, alterações no mamilo ou quaisquer nódulos que possa ver ou sentir.

Efetue regularmente exames às mamas (mamografias) e o exame de citologia cervical.

Não tome Novofem

Se alguma das seguintes condições se aplica a si, fale com o seu médico. Não inicie a toma de Novofem:

Se tem, teve ou suspeita que tem, cancro da mama.

Se tem, teve, ou se suspeita ter cancro da mucosa uterina (cancro do endométrio), ou um outro cancro dependente de estrogénio.

Se sofre de qualquer hemorragia vaginal e a causa é desconhecida.

Se sofre de hiperplasia do endométrio (crescimento excessivo da mucosa uterina) que não está a ser tratada.

Se tem ou teve um coágulo sanguíneo numa veia (tromboembolismo venoso), tal como nas pernas (trombose venosa profunda) ou nos pulmões (embolia pulmonar).

Se tem alterações na coagulação (por exemplo deficiência na proteína C, proteína S ou em antitrombina).

Se tem ou teve um ataque cardíaco, um acidente vascular cerebral ou tem angina de peito que lhe causa desconforto, pressão ou dor no peito.

Se tem ou teve problemas de fígado e as suas análises à função do fígado não voltaram ao normal.

Se tem alergia (hipersensibilidade) ao estradiol, ao acetato de noretisterona ou a qualquer outro componente de Novofem comprimidos (listados na secção 6 “Outras Informações”).

Se tem porfíria (uma doença metabólica que altera a produção do pigmento do sangue).

Tome especial cuidado com Novofem

Antes de iniciar o tratamento, diga ao seu médico se tem (ou já teve) algumas das seguintes situações. O seu médico pode querer monitorizá-la com mais atenção. Estas situações podem, em casos raros, reaparecer ou agravarem-se durante o tratamento com Novofem:

Se tem ou teve leiomioma (tumor benigno da mucosa uterina) ou endometriose, uma situação na qual o revestimento do útero (mucosa) cresce fora do útero, causando dor e hemorragia.

Se tem fatores de risco para a formação de coágulos sanguíneos (veja Coágulos sanguíneos numa veia) (estes fatores de risco e sintomas de um coágulo sanguíneo estão listados na secção 4. “Outros efeitos secundários da THS combinada”).

Se tem níveis muito elevados de gordura no seu sangue (triglicéridos).

Se tem fatores de risco para o desenvolvimento de tumores dependentes de estrógeno, assim como familiares diretos (mãe, irmã, avó materna ou paterna) com cancro da mama e/ou cancro do endométrio.

Se sofre de pressão arterial elevada.

Se tem uma doença do fígado tal como um adenoma hepático (um tumor benigno).

Se sofre de diabetes mellitus com ou sem complicações vasculares.

Se sofre de pedras na vesícula.

Se tem enxaquecas ou dores de cabeça graves.

Se tem Lúpus eritematoso sistémico (LES) – uma doença autoimune.

Se teve previamente hiperplasia do endométrio (crescimento excessivo da mucosa uterina).

Se tem epilepsia.

Se tem asma.

Se sofre de otosclerose (perda de audição progressiva).

Se sofre de retenção de líquidos devido a doença do coração ou dos rins.

Se irá ser submetida a uma cirurgia certifique-se de que o seu médico tem conhecimento disso. Pode necessitar de parar o tratamento com THS durante 4 a 6 semanas antes da cirurgia, para reduzir o risco de coágulo sanguíneo. O seu médico irá indicar-lhe quando poderá retomar o tratamento.

Pare de tomar Novofem

Se sentir alguma das situações mencionadas abaixo, pare de tomar Novofem, e contacte o seu médico imediatamente:

Se tiver uma dor de cabeça do tipo enxaqueca pela primeira vez.

Se desenvolver uma coloração amarela da pele ou dos olhos (icterícia) ou outros problemas do fígado.

Se a sua pressão arterial aumentar significativamente enquanto estiver a tomar Novofem (sintomas da pressão arterial elevada – por exemplo: dor de cabeça, cansaço e tonturas).

Se apresentar sinais de um coágulo sanguíneo (pernas inchadas, vermelhas e com dor, dor súbita no peito, dificuldade em respirar).

Se ficar grávida.

Se tiver alguma das situações listadas na secção 2. “Antes de tomar Novofem”.

Novofem e cancro

Crescimento excessivo da mucosa do útero (hiperplasia do endométrio) e cancro da mucosa do útero (cancro do endométrio)

Em mulheres com útero intacto que tomam THS com estrogénio isolado durante um longo período de tempo, o risco de espessamento excessivo da mucosa do útero (hiperplasia do endométrio) e de cancro da mucosa do útero (cancro do endométrio) está aumentado.

Tomar progestagénio adicionalmente ao estrogénio, tal como Nofovem, ajuda a reduzir o risco adicional.

Comparando

Em mulheres que ainda têm o seu útero e que não estejam a tomar THS, em média 5 em 1000 serão diagnosticadas com cancro do endométrio entre os 50 e os 65 anos.

Para mulheres entre os 50 e os 65 anos que ainda tenham o seu útero e que tomem THS com estrogénio isolado, entre 10 a 60 em 1000 utilizadoras serão diagnosticadas com cancro do endométrio (isto é entre 5 e 55 casos adicionais), dependendo da dose e da duração do tratamento.

Cancro da mama

As evidências sugerem que tomar THS combinada estrogénio-progestagénio e possivelmente também THS com estrogénio isolado, aumenta o risco de cancro da mama. Isto depende da duração do tratamento com THS. O risco adicional é visível após alguns anos. Contudo, o risco retoma ao normal em alguns anos (no máximo 5) após a interrupção do tratamento.

Comparando

Em mulheres com idades compreendidas entre os 50 e 79 anos que não tomam THS, em média 9 a 14 de 1000 serão diagnosticadas com cancro da mama num período de 5 anos.

Para mulheres com idades compreendidas entre os 50 e 79 que tomam THS com estrogénio-progestagénio durante 5 anos, serão diagnosticados 13 a 20 casos em 1000 utilizadoras (isto é 4 a 6 casos adicionais).

Examine regularmente as suas mamas. Consulte o seu médico caso note alguma alteração, como:

Covas ou depressões na pele.

Alterações no mamilo.

Qualquer nódulo que possa ver ou sentir.

Cancro do ovário

O cancro do ovário é raro. Foi comunicado um ligeiro aumento do risco de cancro do ovário em mulheres a tomar THS durante pelo menos 5 a 10 anos.

Em mulheres com 50 a 69 anos que não tomem THS, em média cerca de 2 em 1000 serão diagnosticadas com cancro do ovário num período de 5 anos. Para mulheres que tenham tomado THS por 5 anos, irão observar-se 2 a 3 casos por 1000 utilizadoras (isto é até 1 caso adicional).

Efeito da THS no coração e circulação

Coágulos sanguíneos numa veia (tromboembolismo venoso)

A THS aumenta o risco de coágulos sanguíneos nas veias em 1,3 a 3 vezes, especialmente durante o primeiro ano de tratamento.

Os coágulos sanguíneos podem ser graves, e caso um se desloque para os pulmões, pode causar dor no peito, falta de ar, desmaio ou mesmo morte.

Em geral, terá maior risco para ter coágulos nas suas veias se uma ou mais das seguintes condições se aplicar a si:

Se tiver mais idade.

Se está grávida ou se teve recentemente um filho.

Se toma estrogénios.

Se você ou algum dos seus parentes próximos teve alguma vez um coágulo sanguíneo na perna, pulmão ou outro órgão.

Se tem excesso de peso.

Se tem lúpus eritematoso sistémico (LES).

Se tem problemas de coagulação sanguínea que necessita de tratamento a longo termo com medicamentos utilizados para prevenir coágulos sanguíneos (anticoagulantes).

Se está incapacitada de andar ou de se manter de pé durante longos períodos de tempo devido a uma cirurgia de grandes dimensões, lesão ou doença (imobilização prolongada).

Se tem cancro.

Para informação sobre sinais de coágulos sanguíneos, consulte “Pare de tomar Novofem” e consulte um médico de imediato.

Comparando

Mulheres nos seus 50 anos que não estejam a tomar THS, em média, num período de 5 anos, é esperado que 4 a 7 em 1000 tenham um coágulo sanguíneo numa veia.

Para mulheres nos seus 50 anos que estejam a tomar THS com estrogénio-progestagénio durante 5 anos, haverá em média 9 a 12 casos em 1000 utilizadoras (isto é 5 casos adicionais).

Doença Cardíaca (ataque cardíaco)

Não existe evidência que a THS previna a ocorrência de ataque cardíaco. Mulheres com mais de 60 anos a tomar THS com estrogénio-progestagénio têm ligeiramente mais probabilidade de desenvolver doença cardíaca comparativamente com as que não tomam qualquer THS.

Acidente vascular cerebral (AVC)

O risco de AVC é cerca de 1,5 vezes mais elevado em utilizadoras de THS do que em não utilizadoras. O número de casos adicionais de AVC devido à utilização de THS irá aumentar com a idade.

Comparando

Em mulheres nos seus 50 anos que não estejam a tomar THS, será expectável que em média 8 em 1000 tenham AVC num período de 5 anos.

Em mulheres com idade por volta dos 50 anos que estejam a tomar THS, o número de casos expectável será 11 em 1000 utilizadoras, num período de 5 anos (isto é 3 casos adicionais).

Outras situações

A THS não irá prevenir a perda de memória. O risco de perda de memória provável pode ser de alguma forma superior em mulheres que começaram a tomar qualquer tipo de THS após os 65 anos.

Hemorragia com Novofem

Novofem irá causar um sangramento semelhante à menstruação (período), que geralmente ocorre aquando do início de uma nova embalagem. Se esse período for mais abundante que o normal deverá contactar o seu médico. Contudo, algumas mulheres podem apresentar hemorragia ou microrragia (aparecimento de manchas) durante os primeiros meses de tratamento com Novofem. Este tipo de sangramento é diferente da menstruação. Se esta hemorragia ou microrragia se prolongar para além dos primeiros meses de tratamento ou tiver início após algum tempo de toma de Novofem ou continua mesmo após suspensão do tratamento, deverá contactar imediatamente o seu médico.

Tomar Novofem com outros medicamentos

Alguns medicamentos podem reduzir o efeito de Novofem:

Medicamentos utilizados para a epilepsia (tais como fenobarbital, fenitoína e carbamazepina).

Medicamentos utilizados na tuberculose (tais como rifampicina e rifabutina).

Medicamentos utilizados nas infeções por VIH (tais como nevirapina, efavirenze, ritonavir e nelfinavir).

Medicamentos anti-infecciosos (por ex. penicilinas, tetraciclinas).
Produtos fitoterapêuticos contendo hipericão (*Hypericum perforatum*).

Outros medicamentos que podem aumentar os efeitos de Novofem:
Medicamentos que contêm cetoconazol (um antifúngico).

Novofem pode ter um impacto no tratamento concomitante com ciclosporina.

Por favor informe o seu médico ou farmacêutico se estiver a tomar ou tiver tomado recentemente outros medicamentos, incluindo os medicamentos obtidos sem receita médica.

Testes laboratoriais

Se necessitar de efetuar uma análise ao sangue diga ao seu médico ou pessoal do laboratório que está a tomar Novofem, uma vez que este medicamento pode alterar os resultados de alguns testes.

Gravidez e aleitamento

Gravidez: Não deve tomar Novofem se está grávida.

Se ficar grávida durante o tratamento com Novofem, deverá suspender o tratamento imediatamente e contactar o seu médico.

Aleitamento: não deve tomar Novofem se está a amamentar.

Aconselhe-se com o seu médico ou farmacêutico antes de iniciar o tratamento.

Condução de veículos e utilização de máquinas

Novofem não tem efeitos conhecidos na utilização e condução de máquinas.

Informações importantes sobre alguns componentes de Novofem

Novofem contém lactose mono-hidratada. Se lhe foi dito pelo seu médico que sofre de uma intolerância a alguns açúcares, contacte o seu médico antes de tomar este medicamento.

3. Como TOMAR NOVOFEM

Tomar Novofem sempre de acordo com as indicações do médico. Fale com o seu médico ou farmacêutico se tiver dúvidas.

Se não está a mudar de outra terapêutica de substituição hormonal, pode começar o tratamento com Novofem em qualquer dia que lhe seja conveniente. Se está em fase de transição de outra terapêutica de substituição hormonal, pergunte ao seu médico quando deve iniciar o tratamento com Novofem.

Tome um comprimido por dia, à mesma hora em cada dia.

Cada embalagem contém 28 comprimidos.

Dias 1 – 16 Tome um comprimido vermelho por dia durante 16 dias.

Dias 17 – 28 Tome um comprimido branco por dia durante 12 dias.

Tome o comprimido com um copo com água.

Após ter terminado a embalagem, inicie uma nova embalagem continuando o tratamento sem interrupção. Uma hemorragia semelhante à menstruação (período) ocorre geralmente no início de uma nova embalagem.

Para mais informações sobre o uso da embalagem calendário consulte as “INSTRUÇÕES PARA O UTILIZADOR” no final do folheto informativo.

No tratamento dos sintomas da menopausa, deverá ser utilizada a dose eficaz mais baixa que proporcione o alívio dos seus sintomas, durante o menor tempo possível.

Fale com o seu médico se os seus sintomas não melhorarem após 3 meses de tratamento. Deve apenas continuar o tratamento enquanto os benefícios superarem os riscos.

Se tomar mais Novofem do que deveria

Se tomar mais comprimidos de Novofem do que deveria fale com o seu médico ou farmacêutico. Uma sobredosagem de Novofem pode provocar-lhe náuseas ou vômitos.

Caso se tenha esquecido de tomar Novofem

Se se esqueceu de tomar o seu comprimido à hora habitual, tome-o dentro das próximas 12 horas. Se tiverem passado mais de 12 horas, reinicie o tratamento no dia seguinte como habitualmente. Não tome uma dose a dobrar para compensar a dose individual que se esqueceu de tomar.

O esquecimento de uma dose pode aumentar a probabilidade de hemorragia uterina ou microrragia (pequenas manchas).

Se parar de tomar Novofem

Se por alguma razão deseja parar o seu tratamento com Novofem, por favor fale primeiro com o seu médico, o qual lhe irá explicar os efeitos da interrupção do tratamento e discutir consigo outras possibilidades.

Caso ainda tenha dúvidas sobre a utilização deste medicamento, fale com o seu médico ou farmacêutico.

4. Efeitos secundários possíveis

Como todos os medicamentos, Novofem pode causar efeitos secundários, no entanto estes não se manifestam em todas as pessoas.

Hipersensibilidade/alergia (efeitos secundários pouco frequentes, afetam 1 a 10 utilizadores em 1000).

Apesar de ser um efeito pouco frequente, pode ocorrer hipersensibilidade/alergia. Sinais de hipersensibilidade/alergia podem incluir um ou mais dos seguintes sintomas: erupção da pele com comichão, comichão, inchaço, dificuldade em respirar, pressão arterial baixa (palidez e frio, batimento cardíaco acelerado), sensação de tontura, suores, que podem ser sinais de reação anafilática/choque. Se surgir um dos sintomas acima mencionados suspenda a toma de Novofem e consulte de imediato o seu médico.

A frequência dos possíveis efeitos secundários abaixo listados é definida usando a seguinte convenção:

Muito frequentes (afetam mais de 1 em cada 10 utilizadores)

Frequentes (afetam 1 a 10 utilizadores em cada 100)

Pouco frequentes (afetam 1 a 10 utilizadores em cada 1000)

Raros (afetam 1 a 10 utilizadores em cada 10000)

Muito raros (afetam menos de 1 utilizador em cada 10000)

Desconhecidos (a frequência não pode ser estimada a partir dos dados disponíveis)

Efeitos secundários muito frequentes

Dor de cabeça

Sensibilidade mamária

Efeitos secundários frequentes

Aumento da pressão arterial, hipertensão agravada

Infeção fúngica vaginal (por exemplo: candidíase)

Tonturas, sonolência, depressão

Dispepsia (indigestão), dor abdominal, flatulência

Naúseas (sensação de enjoo)

Erupção na pele, comichão

Hemorragia vaginal (ver secção 2 “Hemorragias com Novofem”)

Agravamento de fibromiomas uterinos (tumores benignos do útero)

Edema (inchaço das mãos, tornozelos e pés)

Aumento de peso

Efeitos secundários pouco frequentes

Enxaqueca

Alterações da libido (alterações no desejo sexual)

Embolia e trombose periférica (coágulo sanguíneo)

Vómitos (ficar enjoada)

Doença da vesícula biliar ou pedras na vesícula

Queda de cabelo (alopécia)

Cãimbras musculares

Efeitos secundários raros

Reações alérgicas
Nervosismo
Vertigens (tonturas)
Diarreia
Inchaço
Acne
Quisto uterino (tumor benigno do útero)

Efeitos secundários muito raros
Hiperplasia do endométrio (crescimento excessivo da mucosa do útero)
Aumento dos pelos da cara e corpo

Outros efeitos secundários da THS combinada

As seguintes doenças são as mais frequentemente comunicadas em mulheres que estavam a tomar THS comparativamente com mulheres que não tomavam THS:
Cancro da mama (ver também secção 2 Novofem e cancro, Cancro da mama para mais informações).

Crescimento excessivo ou cancro da mucosa do útero (hiperplasia do endométrio ou cancro) (ver também secção 2 Novofem e cancro, Crescimento excessivo da mucosa do endométrio (hiperplasia do endométrio) e cancro da mucosa do útero (cancro do endométrio) para mais informações).

Cancro do ovário (ver também secção 2 Novofem e cancro, Cancro do ovário, para mais informações).

Coágulos sanguíneos nas veias das pernas ou pulmões (tromboembolismo venoso) (ver também a secção 2 Efeitos da THS no coração e circulação, Coágulos sanguíneos numa veia (tromboembolismo venoso) para mais informações).

Doença do coração (ver também secção 2 Efeitos da THS no coração e circulação, Doença Cardíaca (ataque cardíaco) para mais informações).

AVC (ver também secção 2 Efeitos da THS no coração e circulação, AVC para mais informações).

Alterações da pele e subcutâneas:

Escurecimento da pele (cloasma)

Condição grave da pele que pode afetar a boca e outras partes do corpo (eritema multiforme)

Inchaço vermelho-púrpura na zona das canelas, coxa e menos frequentemente, nos braços. Pode também ocorrer dor nas articulações e nos músculos e febre (eritema nodoso).

Manchas púrpuras e castanho-avermelhadas visíveis na pele (púrpura vascular).

Provável perda de memória se a THS tiver sido iniciada após os 65 anos.

Se algum dos efeitos secundários se agravar ou se detetar quaisquer efeitos secundários não mencionados neste folheto, informe o seu médico ou farmacêutico.

5.COMO CONSERVAR Novofem

Manter fora do alcance e da vista das crianças.

Não utilize Novofem após o prazo de validade impresso no rótulo e na embalagem exterior após “VAL.”. O prazo de validade corresponde ao último dia do mês indicado. Não conservar acima de 25°C. Não refrigerar. Mantenha o recipiente dentro da embalagem exterior para proteger da luz.

Os medicamentos não devem ser eliminados na canalização ou no lixo doméstico. Pergunte ao seu farmacêutico como eliminar os medicamentos de que já não necessita. Estas medidas irão ajudar a proteger o ambiente.

6. OUTRAS INFORMAÇÕES

Qual a composição de Novofem

-As substâncias ativas são o estradiol e o acetato de noretisterona.

Os comprimidos revestidos vermelhos contêm: 1 mg de estradiol (na forma de estradiol hemi-hidratado).

Os comprimidos revestidos brancos contêm: 1 mg de estradiol (na forma de estradiol hemi-hidratado) e 1 mg de acetato de noretisterona.

-Os outros componentes são: lactose mono-hidratada, amido de milho, hidroxipropilcelulose, talco e estearato de magnésio.

O revestimento dos comprimidos vermelhos contém: hipromelose, talco, dióxido de titânio (E171), propilenoglicol e óxido de ferro vermelho (E172).

O revestimento dos comprimidos brancos contém: hipromelose, triacetina e talco.

Qual o aspeto de Novofem e conteúdo da embalagem

Os comprimidos revestidos por película são redondos com um diâmetro de 6 mm. Os comprimidos vermelhos são impressos com NOVO 282. Os comprimidos brancos são impressos com NOVO 283.

Cada embalagem de 28 comprimidos contém 16 comprimidos vermelhos e 12 comprimidos brancos.

Tamanhos das embalagens disponíveis:

1x28 comprimidos revestidos por película

3x28 comprimidos revestidos por película

É possível que não estejam comercializadas todas as apresentações.

Titular da Autorização de Introdução no Mercado e Fabricante:

Titular da Autorização de Introdução no Mercado:

ISDIN – Laboratório Farmacêutico, Unipessoal, Lda

Rua da Ilha dos Amores, Lote 4.08.01 X

Parque das Nações – Zona Norte

APROVADO EM 08-07-2013 INFARMED

Santa Maria dos Olivais
1990-118 Lisboa

Fabricante:
Novo Nordisk A/S
Novo Allé
DK-2880 Bagsvaerd
Dinamarca

Este medicamento encontra-se autorizado nos Estados Membros do Espaço Económico Europeu (EEE) sob as seguintes denominações:

Estados Membros do EEE: Novofem – exceto em:
França: Novofemme
Espanha: Duofemme

Este folheto foi aprovado pela última vez em:

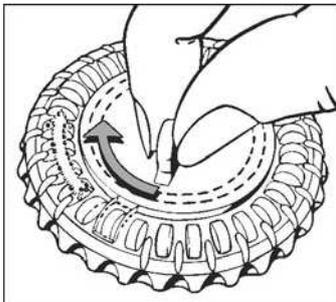
Informação pormenorizada sobre este medicamento está disponível na Internet no sítio da internet da Autoridade Nacional do Medicamento e Produtos de Saúde, IP (INFARMED).

INSTRUÇÕES PARA O UTILIZADOR

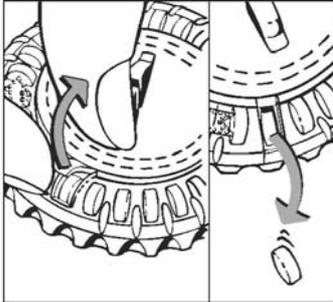
Instruções para a utilização da embalagem-calendário:

1. Marque o primeiro dia

Gire o disco central de modo a seleccionar o dia da semana correspondente à pequena aba de plástico.



2. Tomar o comprimido do primeiro dia
Quebre a aba de plástico e retire o primeiro comprimido.



3. Mova o disco diariamente
No dia seguinte, gire simplesmente o disco transparente exterior um espaço, no sentido dos ponteiros do relógio, conforme indicado pela seta. Retire o comprimido seguinte. Lembre-se de tomar apenas um comprimido por dia.

